

李锡堃

丹道养生功

北京出版社



全书共六章，
前三章系统
论述了道义

人体结构与
阴阳五行，

为本功法的理论基础。第四章为功理功法，是本
书的主体。本功法分为炼精化炁，炼炁化神，无

为还虚三步功。第五章为练功姿势和注意事项。第六章

为练功出现的各种现象。本书实为气功爱好者的良师益友。

丹道养生功

——中国传统生命哲学

李锡堃 传授

丹道养生功研究组 编

陈冠华 执笔

北京出版社

丹道养生功

——中国传统生命哲学

dandao yangsheng gong

李锡堃 传授

丹道养生功研究组 编

陈冠华 执笔

*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

新华书店北京发行所发行

马池口印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 4.875印张 77,000字

1990年2月第1版 1990年5月第2次印刷

ISBN 7-200-00933-4/G·50

定 价：2.05元



本书作者李锡堃近照
井道养生功传人



锡堃老师练功照

内 容 提 要

本书为介绍中国传统生命哲学——道学的基本内容和丹道养生功理功法的专著。前三章，分别以《道义》、《阴阳五行》和《人身》为题，介绍了有关道学的基本知识，作为本功法的基础理论。第四章介绍了这套功法的全部内容，为本书的主体。这套功法为静功，是李锡堃老师数十年刻苦练功和研究道学理论的精华。它以道家北宗龙门派为基础，并吸取各丹经之长，形成了由筑基——炼精化炁；炼心——炼炁化神；无为还虚——胎息还丹等一整套从低级到高级的气功功法。第五章详细介绍了练功姿势及有关要求和注意事项。第六章的《现象论》，论述了本功法对发展现代科学的积极意义，并提出了一些有关生命科学的关键性研究课题，可供科学界和气功教学人员参考。

前 言

丹道养生功传授人李锡堃老先生，现年八十一岁；年青时，在北京大学学习历史，当时，就曾拜师学道；五十多岁以后，又从朱馨斋老先生研习道家内丹养生功法，掌握了内丹真传功夫；廿多年来，隐居简出，除刻苦练功以外，还潜心钻研各种丹经，提炼出其中精华，挖掘其中微妙玄奥难明之功理功法；为了普及，从而，总结出这套具有三步功法的丹道养生功。近些年来，李老先生感于国运昌盛，政府重视气功的科学研究，因而不避禁忌，不惜遭受误解，愿将真功明示后人；并在北京天坛公园等处公开传授此功。为了使广大群众身体健康、延年益寿，李老先生特委托“丹道养生功研究组”组织编写，并由水利电力部科技情报研究所高级工程师陈冠华同志执笔编写成书。此书的特点是：用现代明确易懂的语言，揭示练习丹法的层次、方法和效果；是近年来难得的一本好书。对于想修炼内丹的人，尤其是老年人，这是一本实用和容易学懂的书。

道家气功发源于我国，独具我民族特色。它自成体系；数千年来，一脉相承。现存的道家气功著作达数千卷；其精深、广博是世界上任何其他民族都无法与之媲美的。这些著作中，又独以修炼内丹的方法，在历史上流传最为悠久，影响最为深广，被视为道家的玄典正宗。它蕴藏着几千年来我国人民在探索人体生命本质方面，所积累的结晶。它完美地总结出一整套了解人体生命奥秘的理论知识；特别是，对于人和宇宙自然及人和社会发展应如何才能和谐相处的规律，有精辟的论述。它有着和马克思主义相一致的唯物哲学宇宙观、世界观。内丹气功对健身治病是有速效的；然而，它对开发智慧、提高大脑的思维能力、提高人的道德文明水平，尤其是它对研究人体和天体的关系方面所起的作用，和佛学一样，是极为重要的。

一般人对物质世界的认识，是靠科学家用外求法通过实验观察所获得的知识。但是，到目前为止，这些知识仍有局限性。作为互相补充，是不是还可以利用另外一种对世界的认识方法？这种方法就是气功家所用的方法。当他们练到高级功夫，开发了本身的潜在功能以后，他们的理解力、洞察力、敏感性、预见性都是超凡的。这种达到“神通”和具有“大智慧”

的人，他们是用内求法感知到的自然界，可能比我们用仪器设备观察到的自然界，更具有根本性，更为丰富和完整。高级气功家是通过超意识把握宇宙的，宇宙成了他的“身体”，而他的身体就是宇宙的体现。现代科学家用外求法，通过分析实验来探索事物的本质，当他越深入分割到精微物质世界的时候，就越会意识到所有事物之间的统一性，人和他的意识也是这种统一的一部分。

最终，科学家和高级气功家，在观察宇宙物质方面，可能会得出同样的结论。科学家是从外部世界出发观察到的；气功家是从内部世界出发观察的。将来，可能他们会惊奇地发现两种观点的最终统一；科学家将不得不承认气功家的超凡智慧。用科学研究气功是利用理性的能力；用传统的气功理论和方法研究气功是利用人的潜在功能，即所谓“自觉”的能力。看来这种结合似乎是荒谬的，好像不可能。其实，两者是互相补充的。无法用一种方法推理出另一种方法所获得的知识；也不可能通过一方理解另一方。两者都是需要的，谁也离不了谁。相信终有一天，人们会明白过来：气功家懂得事物的根本而不知其末，科学家懂得其末而不知其根本；只有当他们互相理解、互相尊重的时候，才能更为完整、更为深刻地理解宇宙的

本质。一旦科学界和气功界都理解了这一点，那么，爆发科学革命就可能要实现。现在还不得不经历一个长时期的争论、交流、互相不理解到互相承认、互相理解和互相补充的过程。这是两条平行线，各搞各的。一旦达到真正高层次的有机结合，这个结合的统帅将是“人体科学”，而“人体科学”的突破点将是道家的丹道学（英国的李约瑟博士称之为“生理炼丹术”）和释家的气功。到那时候，是不是就是新的科学革命的到来呢？

这本书是一本通俗易懂的书，是学习丹道气功的入门书。它对普及这方面知识是会起一定作用的；但更重要的，它是否可以做为提供给科学家和有志于习练丹道气功的知识界用来理解气功家的一本书呢！

这些见解可能片面，请识者指正。

李之楠 谨识

一九八九年一月一日，北京

序

本人在二十余年前，在农村巧遇童年同窗朱馨斋先生。他自幼习中医，一生从事中医工作；并乐于佛道，常同寺观中僧道来往，颇得高僧高道之真传，于养生之数术有深厚之造诣。适吾得肺气肿，前去求医。由此，受同窗之教益而开始学练气功，直到痊愈。从此，继续用功廿有五年，得到三步功法：一是炼精化气；二是炼气化神；三是无为还虚。在我练功的整个过程中，头五年祛掉身体一切杂病，体质加重；第二个五年，得到水火相济，阴阳相交，又名大小周天；第三个五年，得着胎息还丹；第四个五年，坐到浴沐养胎，“物吾双遗”（即“物我双忘”——编者注）。从此，免医而得道矣。现在，处于第五个五年之中，身发清香，能给别人医治医药不能医治之病。

本人除受高友亲传口授密法之外，还参阅了中国古代道学诸书：例如，老子《道德经》、黄帝《阴符经》、庄子《南华经》、魏伯阳《周易参同契》、《抱朴子》、《太平经》、《性命圭旨》、《伍柳仙宗》、

《黄庭经》、《吕祖全书》，选取各书之精华，并将各书中微妙玄奥难明之功理功法挖掘出来，汇集一起。再加上本人廿余年之实用，总结出这套完整无讹的、使用简单的三步功法。此法能却病修身，养性得道；道俗通用。为了使广大群众身体健康，延年益寿，特委托丹道养生功研究组组织编写，并由水电部高级工程师陈冠华同志执笔。此书直说多，比喻少，文浅义深。吾为此书，特序。

八十一岁无为居士李锡堃写于戊辰冬北京茅窝

目 录

前言	1
序	1
第一章 道义	1
第二章 阴阳五行	6
第三章 人身	13
第四章 功理功法	21
第一步 筑基——炼精化炁	21
第二步 炼心——炼炁化神	29
第三步 无为还虚——胎息还丹	41
第五章 注意事项	69
第六章 现象论	102
附件一 有关的关窍经脉图	135
附件二 结金丹景象二文	137
附件三 功效实例	139
后 记	145

第一章 道 义

道是宇宙之本体，自然之始祖，万殊之大宗。它大而无外，小而无内；多而无数，少仅独一；微妙玄通，深不可识。它时显兆类而为有，时托潜寂而为无；有无相生，变化无穷。它动似游龙翔天际，静若卧虎藏深山；动极生静，静极生动。它无形而生育天地，无情而运行日月，无名而长养万物。它明如日月，快似电驰；硬于金石，柔于晨露。它处卑污而大尊贵，居幽暗而极高明。所以，道之所在，其乐无穷；道之所去，物毁神离。

《道德经》说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”一乃先天一气，又名真气或神气。二乃阴阳。三乃阴阳与神气；三者结合而生万物。例如，人就是由父精（阳）母血（阴）与自然所给的神气三者结合而安胎、生长起来的。正如张紫阳所说：“道从虚无生一气，便从一气产阴阳；阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”

《周易》：“一阴一阳之谓道。”万事万物都有阴阳。人的阴阳主要表现在任脉和督脉。任脉为阴，

起于下唇，终于肛门前帘；它是藏气血之处。督脉为阳，起于上唇，终于肛门后帘；它是藏神气之所。人在母腹中，任督本来是相通的。所以，胎儿虽骨弱筋柔；而生机非常旺盛，免疫力非常高。人出生以后，脐带一断，任督就断了：上断于口，下断于肛门。最初，还是元神主事，还能日益健壮。但男到16岁，女到14岁以后，就日益衰微，而病而死。若能修炼，将任督二脉重新修通，这就叫得道。因为，任督是人体之总经脉。任督通，则百脉自通，百病自除。任督通，则能恢复胎息，即胎儿在母腹之呼吸。胎儿在母腹时，不用口鼻呼吸；而是母亲之呼吸带动胎儿整体呼吸。得道者，进入胎息时，也不用口鼻呼吸，且不感到憋气，而是非常轻松愉快。因为他任督通，形成了周天之气，而与自然之气相通；自然，就像母亲对胎儿那样，会不断供给他所需之气。所以，得道者“神足不思睡，气足不思食，精足不思淫”；自能祛病健身，益寿益智，精神愉快，神智过人。得道而不毁，自能长生不老；想活，可常驻于世；想死，闭目圆寂，快乐而亡。另外，得道者还能获得某些特异功能。因它不属养生范围，本书不予论述。

得道者居贫穷而自感富足，因他气足；处卑贱而显得高贵，因他神足。他真知足，且真常乐。他含醇

守朴，无欲无忧，逍遥自在，清静无为，而无不为。

总之，得道者能“与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。”

但是，世人多不明此道，盛不知养，衰不知救，日复一日，阳尽阴纯，呜呼哀哉。他们有的爱听鼓噪之音乐而损其聪；有的爱看艳丽之景色而伤其明；有的宴饮无度而乱其性；有的恣意淫乱而伐其命。正如《黄帝内经素问·上古天真论》所说的“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不知御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”他们有的虽为亿万富翁或为总统、首相，享尽一切物质文明、荣华富贵；但乐极则哀集，至盈必有亏。因为他们假借而非真；所以，物去则心悲。

有鉴于此，丹道养生气功主张，人应及早修炼自己的精气神，或叫性命双修。这种气功是创于六千多年前的伏羲氏或广成子（黄帝的老师），后经黄帝、老子、庄子、吕洞宾等人继承和发展起来的。其功法主要有三步，即：炼精化炁，炼炁化神和无为还虚这三步。炼精化炁是炼基、炼肾，主要是意守下宫之窍位，以达到生热安炉的目的。炼炁化神是炼心，主要是行小周天（心肾交），促使心气和肾气相交，以达到

生和气的目的。和气，即生气，可补全身，首先是补肾，补心和补五脏六腑。所以，脏腑之病一般在炼炁化神时都能治好。同时，在这一步中，有一部分炁自然会化为神气，而去补脑。所以，这一步是本气功的主要部分，是关键。第三步无为还虚，又叫胎息还丹或以神补脑。这一步中，在行大周天（任督交）的基础上，逐渐形成胎息。胎息中，周身三宫之气自然会聚集成金丹，继而结成玄珠，即舍利子。所以，此功叫丹道，即修炼金丹之大道。这三步功法简单易学，但对思想要求较高：要求清心寡欲，要戒酒色财气。只要能坚持勤学苦练，循序渐进，无论男女老少，一般都能收到一定的效果，而且不会出偏差，没有副作用。

在练好这三步的基础上，有的人还可进一步修炼，进而达到立法身和彻底超脱。立法身，又叫出阳神，或叫头上安头，即在头顶上出现一个自己神气凝聚成的气体之身。彻底超脱有各种形式，其最高形式是化为一道光升天而去。这两步一般人练不了，也达不到。所以，其功理、功法和功能，本书不予介绍。但是，须要指出，立法身和彻底超脱并非迷信，也非神话或幻景，而是完全可以达到的实际境界。事实上，古今中外许多人已经达到。《性命圭旨》说，“自古以来冲举者，十万余人。”所谓“冲举”，就